PHÁP ĐÀM NGÀY THỨ HAI CỦA KHÓA THIỀN TỨ NIỆM XỨ 9 NGÀY 3-11/8 CHÙA LONG HƯNG & GOSINGA THIÊN PHƯỚC

https://www.youtube.com/live/E1J35C_qVHY?si=JgpHolcsK2Lqax5Z

THIỀN SƯ HƯỚNG DẪN CÁCH THỰC HÀNH KHI NGHE GIẢNG:

Hôm nay là ngày thứ hai của khoá tu học 9 ngày và chủ yếu 2 ngày này, quý vị nghe giảng về pháp học. Phần cơ bản của pháp học thì đến ngày hôm nay quý vị đã nghe xong và bắt đầu bước vào thực hành. Đây là phần đầu tiên của pháp học, quý vị sẽ tiếp tục nghe giảng về pháp học suốt trong cả 9 ngày, những ngày tiếp thì buổi sáng quý vị nghe một thời pháp học, buổi chiều nghe một thời pháp học và đan xen giữa thì quý vị thực hành.

Bây giờ tôi xin trả lời các câu hỏi mà quý vị thiền sinh chùa Long Hưng đã gửi cho Ban tổ chức. Khi nghe trả lời, quý vị thực hành liên tục: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, mà cụ thể là ngậm chặt răng cửa, duy trì chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi (hay duy trì liên tục cái thấy cảm giác răng lưỡi). Trước đến nay, chúng ta chỉ nhấn mạnh: nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, không nhấn mạnh về duy trì sự chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi (hay duy trì liên tục cái thấy cảm giác răng lưỡi). Vì chưa nhấn mạnh vấn đề đó, nên có trường hợp vẫn ngậm chặt răng lưỡi

nhưng không chú tâm vào cảm giác răng lưỡi (hay không thấy liên tục cảm giác răng lưỡi).

Bây giờ, bổ sung thêm: **nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi và phải duy trì chú tâm liên tục cảm giác răng lưỡi (hay nhớ đến duy trì cái thấy cảm giác răng lưỡi liên tục, thường xuyên)**.

Cụ thể: khi quý vị nghe trả lời giải đáp, quý vị không những ngậm chặt răng lưỡi mà duy trì cái thấy cảm giác răng lưỡi (hay duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi) liên tục. Lúc đó vừa thấy cảm giác răng lưỡi, đồng thời nhìn thấy cảm giác hình ảnh, đồng thời nghe thấy cảm giác âm thanh. Lúc đó, quý vị sẽ không bị phân tâm về chuyện gì, quý vị ở trong Định để nghe giảng.

Câu 1:

Thưa thầy, tại sao lúc con thiền, các cơn suy nghĩ về quá khứ và tương lai cứ nổi lên liên miên không dứt. Làm thế nào để chấm dứt các suy nghĩ miên man để đi vào định tâm?

Trả lời:

Điều mà quý vị thực hành đầu tiên là thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, với mục đích: tách cái thấy ra khỏi cái biết, để kinh nghiệm cái thấy thuần túy, kinh nghiệm cái thấy đó không phát sinh tham- sân- si. Khi an trú cái thấy thuần túy thì lúc đó kinh nghiệm chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Đương nhiên, quý vị phải rèn luyện trí nhớ: nhớ đến tích cực chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, mà cụ thể là nhớ đến tích cực chú tâm cảm giác chuyển động toàn thân. Nếu trí nhớ mà không nhớ đến chú tâm cảm giác chuyển động lên, cảm giác chuyển động xuống, cảm giác chuyển động ngang, vv… thì lúc đó, chú tâm sẽ không xảy ra.

Nếu mình nhớ đến chú tâm thì chú tâm sẽ xảy ra, khi không nhớ đến chú tâm thì trí nhớ của mình sẽ nhớ đến chuyện khác và khi nhớ đến chuyện khác thì sẽ nghĩ đến chuyện khác, lúc đó là phân tâm.

Vì vậy, quý vị thực hành là thực hành rèn luyện Trí Nhớ Chánh (thuật ngữ Phật học gọi là Chánh Niệm). Hôm nay bắt đầu thực hành Chánh Niệm về Thân: Nhớ đến tích cực chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, cụ thể là nhớ đến tích cực chú tâm cảm giác chuyển động toàn thân. Quý vị nghe hướng dẫn cho kỹ, rồi quý vị sẽ thực hành, sẽ kinh nghiệm: không còn suy nghĩ linh tinh, không còn phân tâm nữa. Việc thực hành của quý vị: luôn luôn nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi liên tục, thường xuyên.

Phiên bản cách thực hành mới lên-xuống-ngang- ngang:

-**Đầu tiên, mở mắt**: Khi mở mắt ra, quý vị vừa chú tâm cảm giác răng lưỡi, vừa nhìn một hình ảnh nào đó ở phía trước, thì lúc đó duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi và đồng thời vẫn có chú tâm vào hình ảnh

đằng trước. Khi quý vị đang chú tâm như vậy thì sẽ bắt gặp cảm giác thở vô và biểu hiện của cảm giác thở vô là chuyển động lên, hết chuyển động lên thì sẽ có chú tâm tự động xảy ra đối với chuyển động xuống. Khi mà quý vị vừa ngậm chặt răng lưỡi, vừa nhìn thấy hình ảnh, quý vị đang duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi như vậy và đồng thời vẫn chú tâm vào hình ảnh thì quý vị sẽ bắt gặp chuyển động lên và khi bắt gặp chuyển động lên thì quý vị nhắc thầm chữ "lên", rồi chuyển động xuống, quý vị nhắc thầm chuyển động xuống. Quý vị thấy rõ chuyển động lên, chuyển động xuống. Đương nhiên, lúc đó tự động có sự chú tâm vào cảm giác chuyển động lên, rồi tự động có sự chú tâm vào cảm giác chuyển động xuống, nhưng hết chuyển động xuống, thì quý vị nhắc thầm: ngang ngang.

Nhắc lại: Khởi đầu duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi, đồng thời nhìn một hình ảnh, rồi bắt đầu đến khi thấy chuyển động lên thì nhắc thầm lên -xuống- ngang- ngang. Khi nhắc chữ "ngang ngang" thì hiểu rằng: lúc đó sẽ tạo ra chuyển động ngang ngang, việc lắc sẽ tự động xảy ra. Quý vị chỉ cần nhắc thầm: "lên- xuống", tức theo nhịp thở, chuyển động lên- xuống- ngang- ngang. Đó là hết một nhịp thở, là một chu kỳ: lên- xuống-ngang- ngang, tiếp theo lại lên- xuống-ngang- ngang.

Có bốn chuyển động: chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động ngang, chuyển động ngang. Chuyển động lên là do cảm giác thở vô, chuyển động

xuống là do cảm giác thở ra, nhưng khi quý vị nhắc "ngang ngang" thì lúc đó chính là quý vị tạo ra chuyển động ngang và nó trở thành một đường khép kín: lên- xuống-ngang- ngang và tiếp theo lại lặp lại lên- xuống-ngang- ngang, lên- xuống-ngang- ngang đúng theo nhịp thở.

Và nếu quý vị thực hành đúng thì quý vị sẽ thấy: lên- xuống-ngang- ngang, lên- xuống-ngang- ngang, lên- xuống-ngang- ngang. Quý vị sẽ thấy rõ: chuyển động lên- xuống-ngang- ngang và phải nghỉ một chút mới lặp lại: lên- xuống-ngang- ngang. Rồi nghỉ một chút, rồi lên- xuống-ngang- ngang. Nó cứ lặp đi lặp lại một chu kỳ bốn đoạn: lên- xuống-ngang- ngang, khi mà quý vị nhắc thầm: "lên- xuống-ngang- ngang", rồi lên- xuống-ngang- ngang, tức là quý vị tạo ra chuyển động lên- xuống-ngang- ngang, nó đúng theo nhịp thở. Quý vị sẽ thấy chú tâm tự động vào chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động ngang, chuyển động ngang là hết một chu kì, không thể nào có suy nghĩ xen vào đây được và tiếp theo nó lại lặp lại lên- xuống-ngang- ngang, nghỉ một chút rồi lại lên- xuống-ngang- ngang. Quý vị thấy rõ: lên- xuống-ngang- ngang rồi nghỉ một chút lên- xuống-ngang-ngang một cách rất tự nhiên, rất thoải mái, không thể nào phân tâm được. Lúc đầu, quý vị nhắc thầm: "lên- xuống- ngang- ngang" để tạo ra chuyển động lên- xuống- ngang- ngang. Khi quý vị nhắc thầm như vậy, quý vị cũng sẽ kinh nghiệm là tự động có chú tâm vào cảm giác chuyển động lên- xuống-ngang-

ngang, không thể phân tâm được và nó cứ lặp đi lặp lại chu kỳ đó. Quý vị chỉ nhắc: “lên- xuống-ngang-ngang” một lúc mà cảm thấy chú tâm lên- xuống-ngang- ngang tự động rồi thì quý vị không cần phải nhắc nữa, mà lúc đó chú tâm cứ tự động xảy ra theo: lên- xuống-ngang- ngang và cứ lặp đi lặp lại, không thể phân tâm được. Khi mà quý vị thấy thuần thục rồi, thấy chuyển động lên- xuống-ngang- ngang cứ vuông góc với nhau, lên- xuống-ngang- ngang, thậm chí lên- xuống, ngang này chỉ nhích một chút thôi, lên- xuống-ngang- ngang, rồi nghỉ một lúc, rồi mới lên- xuống-ngang- ngang. Đương nhiên, khi mà lên- xuống-ngang- ngang, chú tâm tuần tự theo cảm giác lên, cảm giác xuống, cảm giác ngang, cảm giác ngang và sự chú tâm dừng lại chỗ đó, vẫn liên tục. Sau đó, quý vị không cần nhắc từ “lên- xuống-ngang-ngang” nữa mà chú tâm tự động. Khi mà đã thuần thục rồi, lúc đầu quý vị lên- xuống-ngang- ngang, lên- xuống-ngang- ngang nó vuông góc với nhau nhưng mà sau đó, quý vị để cho tự nhiên. Đến khi quý vị muốn nhìn qua bên này thì chuyển động chạy sang bên này, lên- xuống-ngang- ngang, quý vị muốn nhìn đâu thì quý vị cứ hướng đến đó nhưng quý vị sẽ thấy sự chú tâm theo sát chuyển động. Lúc đầu thì lên- xuống-ngang- ngang chỗ này, nhưng khi mà di chuyển thì chú tâm theo chuyển động này cũng lên-xuống-ngang- ngang. Khi mà quý vị nhìn qua trái thì cũng thấy chú tâm chạy theo chuyển động lên-xuống- ngang- ngang. Như vậy, chú tâm chuyển động xảy ra ở đâu thì chú tâm tự động xảy ra ở đó và

quý vị không phân tâm nữa. Khi mở mắt, quý vị làm động tác thứ nhất: lúc đầu là lên- xuống-ngang-ngang một chỗ, nhưng sau đó thì muốn nhìn ở đâu thì đường chuyển động tới đó. Quý vị hình dung là quý vị đang vẽ các đường chuyển động. Lúc đầu thì đường lên, rồi xuống, rồi ngang, ngang, giống như cái bút cứ vẽ liên tục: lên, rồi xuống, ngang, ngang, rồi xiên qua đây, lên này, xuống này, ngang này, ngang này, rồi nó xiên qua đây, giống như quý vị đang dùng cái bút vẽ một đường dích dắc, liên tục. Lúc đó chú tâm tự động, không thể nào phân tâm được. Đó là động tác thứ nhất.

-**Giai đoạn nhắm mắt**: Sau đó thì quý vị nhắm mắt lại, khi mới bắt đầu nhắm mắt thì quý vị cũng nhìn thấy đang vẽ một đường lên- xuống-ngang- ngang vuông góc theo nhịp thở, lên- xuống-ngang- ngang theo nhịp thở. Lúc đầu, quý vị còn nhắc: lên- xuống-ngang- ngang một chút, nhưng sau đó, quý vị thấy mình đang vẽ đường lên, rồi xuống, rồi ngang ngang và sau đó quý vị để tự do, chuyển động xảy ra ở đâu, cứ lên, rồi xuống, rồi ngang, rồi nghiêng, rồi ngửa. Quý vị hình dung như đang có cái bút vẽ ra từng đoạn chuyển động đó và cái chuyển động xảy ra ở đâu, chú tâm tự động xảy ra đi theo sát đó. Như vậy, quý vị sẽ vào Định, không còn phân tâm nữa. Tôi cũng cảnh báo một số trường hợp: quý vị thấy sự thở có ba giai đoạn và quý vị kinh nghiệm rất rõ: khi chuyển động lên là thở vô, rồi chuyển động xuống là thở ra, hết thở ra thì phải có một khoảng nghỉ, lúc đó

mới thở vô, chứ không phải thở vô liền. Quý vị thấy thở vô là chuyển động lên, thở ra là chuyển động xuống, khoảng nghỉ chính là quý vị chuyển động ngang ngang, rồi nghỉ một lúc, lúc đó mới thở vô, thở ra, nghỉ nghỉ nghỉ. Chính khoảng nghỉ đó tạo ra chuyển động ngang này, bởi vì khi có cảm giác chuyển động thì chú tâm tự động bắt vào, cho dù là chuyển động dài hay ngắn thì chú tâm tự động. Khi có chuyển động lên, chuyển động xuống do hơi thở, rồi mình tạo ra chuyển động ngang ngang thì chú tâm liên tục.

-Với những người có khoảng nghỉ ngắn: Khi lên, xuống, rồi ngang ngang đối với những người đó là rất khó. Đối với những người đó thì quý vị chỉ lên, xuống rồi nghỉ ngay nơi răng thôi, bởi vì chú tâm là lên theo chuyển động lên, rồi chú tâm tự động theo chuyển động xuống. Nhưng mà hết chuyển động xuống đó, răng lưỡi quý vị đang ngậm chặt, cho nên chú tâm dừng lại nơi răng. Duy trì lúc đó giống như điểm khởi đầu trước mặt, đó là chuyển động lên thì chú tâm tự động xảy ra với chuyển động lên, chuyển động xuống thì chú tâm tự động xảy ra đối với chuyển động xuống nhưng khi hết chuyển động xuống, người mà nghỉ lâu thì lắc qua lắc lại rồi mới chuyển động lên, nhưng mà người nghỉ ngắn thì lên, rồi xuống thì khoảng nghỉ này ở nơi răng. Rồi cứ lên-xuống, nghỉ nơi răng, rồi lên- xuống, nghỉ nơi răng, không có lắc ngang. Lúc đầu, quý vị có thể chỉ có lên- xuống thôi, lên- xuống- nghỉ, lên này, rồi xuống,

nghỉ nơi răng, rồi lên- xuống, nghỉ nơi răng. Quý vị phải nhận xét: nếu lên- xuống rồi nghỉ nơi răng, quý vị lắc thật nhẹ một chút xíu thôi thì thoải mái hơn không lắc. Cho dù quý vị ngưng thở ngắn thì quý vị vẫn có lên- xuống- ngang- ngang rất ngắn, nó phù hợp với khoảng nghỉ của quý vị. Dù quý vị có khoảng nghỉ ngắn, lúc đầu quý vị thấy việc lắc rất khó, nhưng mà quý vị cứ tập: lên- xuống, rồi là quý vị chỉ là nhích một chút thôi, nhích sang trái hoặc sang phải một chút xíu thôi. Lúc đó phù hợp với khoảng nghỉ của quý vị, đúng với nhịp thở. Quý vị tiếp thu, nhớ kỹ cách này, quý vị có thể vào Định ngay lập tức. Ngay khi quý vị nhắc: “lên- xuống-ngang-ngang” để tạo ra chuyển động, để chuyển động thuần thục, quý vị đã vào Định rồi. Sau đó quý vị không nhắc nữa và cũng có thể thỉnh thoảng nhắc: “thấy thấy thấy thấy” để kinh nghiệm là chỉ thấy mà không suy nghĩ, cũng không cần phải nhắc nhiều.

Câu 2:

Thưa thầy làm sao phân biệt Chánh Niệm và Tà Niệm? Có kỹ thuật nào để tăng Chánh Niệm thay vì Tà Niệm

Trả lời:

Câu hỏi này thì bây giờ trả lời, quý vị chưa thể lĩnh hội được toàn bộ. Thực chất thì quý vị đang vừa học vừa hành, để làm tăng cường Chánh Niệm, giảm thiểu Tà Niệm. Quý vị đang học, đang hành đó, nên bây giờ nói là phải như thế nào thì cũng rất khó. Quá

trình này, quý vị đang thực hành để tăng cường Chánh Niệm, giảm thiểu Tà Niệm.

Quý vị đang được hướng dẫn thực hành để sự chú tâm liên tục: lên- xuống-ngang- ngang, tức là chú tâm vào chuyển động từng đoạn, chuyển động cứ tự động. Đây là một phương pháp để tăng cường Chánh Niệm, giảm thiểu Tà Niệm. Vì khi Tà Niệm là bị phân tâm, còn Chánh Niệm là nhất tâm, không bị phân tâm. Quý vị sẽ vừa học, vừa hành, rồi dần dần, quý vị hiểu được mình đang thực hành để tăng cường Chánh Niệm, giảm thiểu Tà Niệm.

Quý vị học rồi, tất cả sự tu tập này để thay đổi tâm từ Bát Tà Đạo sang Bát Chánh Đạo. Bát Tà Đạo do Tà Niệm khởi lên thì toàn bộ Bát Tà Đạo sẽ khởi lên, còn Chánh Niệm khởi lên thì toàn bộ Bát Chánh Đạo sẽ khởi lên. Bây giờ, mình tăng cường Chánh Niệm để Bát Chánh Đạo khởi lên, để giảm thiểu Tà Niệm, giảm thiểu Bát Tà Đạo.

Câu 3:

1, Thưa thầy, làm sao để phân biệt giữa Minh và Vô Minh, trong đời sống có kỹ thuật nào để kích hoạt Minh thay Vô Minh trong một người không ạ?

Trả lời:

Bây giờ quý vị đang bắt đầu quá trình học và học này để học về Minh, cũng như học về Vô Minh, để quý vị phân biệt được đâu là Vô Minh (hiểu biết sai sự thật), đâu là Minh (hiểu biết đúng sự thật). Và sự

phân biệt giữa Minh và Vô Minh đó gọi là trạch pháp- trí tuệ phân biệt giữa Minh và Vô Minh đối với các sự vật, hiện tượng. Đây là một quá trình phải tiến hành theo ba bước Văn -Tư - Tu.

Về Văn: quý vị học Giáo Pháp, đầu tiên là học về khổ. Hiểu biết sai sự thật về khổ cho rằng: khổ ở trong thế giới vật chất, khổ sẵn có, luôn luôn có trong thế giới vật vật chất, nguyên nhân của khổ đó từ thế giới vật chất bên ngoài mà đến với con người, cụ thể là người khác làm ta khổ, hoàn cảnh làm ta khổ, nghèo đói làm ta khổ, vv…Đó là hiểu biết không đúng sự thật, là Vô Minh.

Bây giờ quý vị học để thấy rõ: khổ thuộc về nội tâm, là do Duyên Khởi, nên nó vô thường, vô chủ sở hữu, nguyên nhân của khổ đó là do Vô Minh, do tham-sân- si, chứ không phải do thế giới bên ngoài, do người người khác làm mình khổ như từ trước đến nay. Văn đó để quý vị phân biệt Vô Minh về khổ và Minh về khổ.

Đó là bước đầu và quý vị phải tư duy để hiểu điều đó. Quý vị phải Văn, phải Tư, phải Tu thì lúc tu đó, quý vị mới làm sâu sắc, làm rõ ràng hiểu biết do Văn, do Tư.

Thí dụ, trước kia quý vị ăn, quý vị cho rằng: khổ là do thức ăn kém làm cho mình khổ, hay khổ này là do người khác: do chồng, do con làm cho mình khổ. Quý vị thực hành khi ăn như vậy, quý vị mới hiểu rõ là: khổ này không phải do thức ăn làm mình khổ, mà

chính thái độ chán/ ghét làm cho mình khổ. Khi ăn như vậy, quý vị sẽ phân biệt giữa Minh và Vô Minh bằng Văn –Tư –Tu, đó là một quá trình.

Cho nên bây giờ nói rằng có kỹ thuật nào kích hoạt thì chính là quý vị đang thực hành Văn -Tư –Tu, để phân biệt được rõ Vô Minh và Minh. Khi thành tựu thì quý vị sẽ chấm dứt Vô Minh, không sống bởi Vô Minh nữa, mà sẽ lựa chọn sống với Minh để kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Đây là một quá trình mà quý vị học hỏi, thực hành, rồi quý vị sẽ thấy để phân biệt Minh và Vô Minh, để chấm dứt Vô Minh, để sống với Minh thì đó phải là một tiến trình Văn Tư Tu.

2, Thiền sư cho con hỏi: Trong lúc thiền con có cảm giác khó chịu về thân các cơ hay căng cứng khó tập trung vào hơi thở hay bị phân tâm và cảm giác khó chịu. Vậy làm thế nào để con có thể tập trung vào hơi thở và không bị phân tâm vào các cảm thọ khó chịu trên thân.

Trả lời:

Quý vị phải thay đổi nhận thức của mình. Điều mà chúng ta kỵ nhất ở đây là thực hành tập trung vào hơi thở. Điều này các trường phái tu hành đều nói là tập trung vào hơi thở. Cái điều đó ám ảnh con người, cho dù là tu ở đâu, học cách khác cũng bị ám ảnh bởi hơi thở.

Nếu theo hiểu biết hiện tại thì cho rằng: Tâm thấy thấy vật. Nên khi tu là để thấy được hơi thở, tập trung để thấy hơi thở: hơi thở dài, hơi thở ngắn, hơi thở đoạn đầu, đoạn giữa, đoạn cuối của hơi thở. Quý vị đã nghe giảng ở đây, đã quan sát sự thật, quý vị đến đây để nghe điều chưa từng bao giờ được nghe: cái thấy là tâm và đối tượng được thấy là cảm giác, là tâm, chứ không phải là vật.

Vô Minh gốc: Tu là để thấy được hơi thở, hơi thở là vật chất, là vật, tâm thấy vật.

Còn đến đây, quý vị nghe giảng và quan sát một sự thật chưa bao giờ từng được nghe: cái thấy là tâm, còn đối tượng được thấy là cảm giác và tâm thấy và đối tượng được thấy là do Căn Trần tiếp xúc mà phát sinh.

Thí dụ: thân căn là lỗ mũi, tiếp xúc với xúc trần là hơi thở (hơi thở là luồng không khí, là vật chất, là xúc trần), tiếp xúc với nhau mới phát sinh cảm giác thở vô, đồng thời phát sinh Thân Thức thấy cảm giác thở vô đó (hay là cảm nhận cảm giác thở vô đó), chứ không phải là thấy được hơi thở. Quý vị phải thay đổi nhận thức: cái được thấy là cảm giác thở vô, thở ra, nhưng ở đây, quý vị nhớ đến tích cực chú tâm liên tục **cảm giác toàn thân**, chứ không phải chỉ có cảm giác thở vô, thở ra. Cảm giác thở vô, thở ra chỉ là hai cảm giác trên thân thôi, còn cảm giác chuyển động, cảm giác nơi bụng, nơi đầu, nơi cổ, rất nhiều cảm giác toàn thân.

Ở đây, chúng tôi đã hướng dẫn quý vị tránh từ "hơi thở", kể cả từ "cảm giác thở vô, thở ra" cũng tránh dùng, để khỏi bị ảnh bởi Vô Minh từ trước đến nay. Chúng ta chuyển sang **chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động** lên- xuống- ngang- ngang, rồi lên- xuống –ngang- ngang, thì khi đó chú tâm theo dõi liên tục cảm giác chuyển động lên- xuống-ngang- ngang, vẫn chú tâm đan xen vào cảm giác răng lưỡi và các cảm giác toàn thân. Quý vị thay đổi nhận thức: tu là tập trung vào hơi thở. Ở đây, không tập trung vào gì cả, chú tâm liên tục.

Lúc nãy, quý vị nghe hướng dẫn duy trì chú tâm răng lưỡi, đồng thời chú tâm vào hình ảnh, tiếp đến chuyển động chuyển động lên, tự động chú tâm vào chuyển động lên, rồi chú tâm tự động vào chuyển động xuống, chú tâm tự động vào chuyển động ngang, chú tâm tự động vào chuyển động ngang, chú tâm xảy ra ở chỗ ngưng đó, rồi lại tiếp tục. Chú tâm này không tập trung vào chỗ nào cả, sự chú tâm liên tục từ đối tượng này sang đối tượng khác. Cho nên chữ "tập trung" là hoàn toàn sai.

Quý vị muốn khắc phục thì như tôi đã hướng dẫn, quý vị chuyển sang nhắc thầm: "lên- xuống-ngang- ngang", lúc đầu là tạo ra các chuyển động, sau đó kinh nghiệm chú tâm tự động xảy ra đối với từng chuyển động. Mỗi một chuyển động là một đoạn và quý vị chỉ hình dung đang vẽ từng đoạn chuyển động: vẽ đoạn chuyển động lên, vẽ chuyển động xuống, vẽ chuyển động ngang, vẽ chuyển động

ngang, vẽ chuyển động xiên, rồi vẽ chuyển động chéo. Mỗi một lần vẽ như vậy, chú tâm cứ theo sát chuyển động đó, rất dễ dàng. Quý vị làm đúng thì sẽ thấy vào Định, hết mọi đau nhức, hết mọi khó chịu.

3, Thưa Thiền Sư, con có thắc mắc là phần phi hữu ái, liệu các pháp môn tịnh độ và các phái như Kitô giáo, họ cho rằng hạnh phúc sẽ xuất hiện ở một thế giới cực lạc, khi ta rời bỏ thân xác này, có phải là loại phi hữu ái không?

Trả lời:

Đúng là đó là phi hữu ái, là tham muốn được hiện hữu ở các thế giới cực lạc. Nếu như nói phi hữu ái thì nói đến các cõi giới tâm linh của các tôn giáo, nhưng mà thực ra, chúng ta học rồi, thì đó là sự tưởng tượng do tham ái sự sống, sự hiện hữu mà phát sinh tưởng tượng ra những cảnh giới đó thôi.

4, Nếu pháp môn tịnh độ là sai lầm thì tại sao nhiều vị như Sư bà Hải Triều và Hòa thượng Tịnh Không vẫn chứng quả A la hán và có xá lợi.

Trả lời:

Quý vị phải thấy: những gì mà quý vị học ở đây trong bài đầu tiên về giáo pháp, không những là giáo pháp của của Đức Phật khám phá và truyền dạy, thì giáo pháp đó là sự thật, là những sự thật mà có thể mắt thấy, tai nghe, có thể kiểm tra, kiểm chứng được.

Nếu quý vị nghe những điều như vậy là đến để mà tin thôi, làm sao mà kiểm chứng được những người

đó đắc quả là như thế nào? Đến để mà tin thì quý vị tin, nhưng mà người khác không tin cho nên là không có cơ sở gì để kết luận. Mà cái đó là đến để mà tin, chứ không phải là đến để mà thấy. Còn về xá lợi thì này nếu nói thì hơi dài một chút, nhưng quý vị sẽ tìm hiểu sau. Có rất nhiều lần tôi cũng đã đề cập đến cái gọi là Xá lợi, cái đó cũng là những Vô Minh mà con người tạo ra, tưởng tượng ra, rồi gắn cho thế này, thế khác.

Câu 4:

1, Tại sao con đi thiền hành và thiền tọa xong đều phát sinh ngứa phần trên, đặc biệt là vai và tay ạ?

Trả lời:

Quý vị cũng có thể hiểu rằng nó là một trường hợp ngẫu nhiên, nó trùng hợp cũng chưa chắc phải như thế. Nếu quý vị cảm thấy như vậy, quý vị cứ ngậm chặt răng lưỡi, rồi nhắc thầm "thấy thấy" để chữ "thấy" đó ứng với các đối tượng nổi trội đó, ngứa ngáy các thứ đó, quý vị thấy nó cũng bình thường, chứ nó không ghê gớm.

Thí dụ: bây giờ quý vị đang ngồi thiền, có một con kiến bò trên mặt. Bình thường, quý vị cảm thấy khó chịu liền và quý vị lấy tay gạt ra liền, gãi liền, phản ứng ngay lập tức, bởi vì cảm giác đó cũng rất ghê gớm. Tuy con kiến bò thôi, nó nhột nhột thôi, nhưng mà cũng rất ghê gớm, cần phải chấm dứt nó ngay.

Nếu khi đó, quý vị đang chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, lên- xuống- ngang- ngang này, dù có con kiến bò trên mặt thì đó là một cảm giác nổi trội. Quý vị cũng có thể quan sát thấy được chuyển động lên- xuống- ngang- ngang ở chỗ đó, chỗ cảm giác là con kiến đó. Quý vị thấy nó bình thường thôi, không cần phải lấy tay gạt đi như trước. Khi có những cảm giác ngứa ngáy, khó chịu trên thân, nếu mình thực hành đúng, thì nó không ghê gớm như trước và trường hợp ở đây có thể là trường hợp trùng hợp ngẫu nhiên, chứ không phải thiền thì gây nên những hiện tượng đó.

2, Khi tọa thiền, bị hôn trầm, mình có thể uống cà phê để tỉnh táo trước khi thiền tọa được không ạ? Xin sư khai thị giúp con.

Trả lời:

Đương nhiên, quý vị có thể uống cà phê để tỉnh táo, không sao cả. Nếu khi quý vị thiền mà buồn ngủ (hôn trầm) thì quý vị phải xử lý ngay lúc đó bằng cách **mở mắt ra**. Khi mở mắt, quý vị vẫn thực hành được lên- xuống-ngang- ngang, vừa thấy rõ cảm giác chuyển động lên- xuống-ngang- ngang, rồi vẫn thấy rõ cảm giác hình ảnh trước mặt, rồi vẫn thấy rõ các cảm giác trên thân. Lúc mà mở mắt, quý vị sẽ không bị buồn ngủ.

Khi quý vị cảm thấy vẫn buồn ngủ thì sử dụng **phương pháp nín thở**: thở vào một hơi dài, rồi ngưng thở kéo dài ra, kéo dài một lúc không chịu

đựng được thì thở ra từ từ nhè nhẹ, lúc hết thở ra có thể lắc qua lắc lại như thế này cho thoải mái. Sau đó lại tiếp tục hơi thứ hai, hơi thứ ba. Sự chú tâm liên tục 4 giai đoạn đó: thở vô, ngưng thở, thở ra và giai đoạn ngưng thở thứ tư, chú tâm liên tục như vậy thì sẽ chấm dứt được các ý nghĩ linh tinh, cũng như chấm dứt được buồn ngủ.

Câu 5 :

Kính thưa Sư, chúng con sống trong Vô Minh, Tà Niệm đã rất lâu, nay chúng con nhờ duyên khởi mới được thọ nhận những lời chỉ dạy của Sư. Vậy sư có thể tùy tâm trợ duyên cho chúng con được tường tận hơn làm thế nào để khai tìm Minh và Chánh Niệm đang bị vùi lấp và cách nào để thôi thúc bản thân sống và hướng mình theo Chánh Niệm. Con cảm ơn Sư.

Trả lời:

Câu trả lời của tôi đối với câu hỏi này là toàn bộ khóa học này đang giúp quý vị làm việc đó. Cho nên, quý vị cứ từ từ, cứ nghe, hiểu cho đúng, rồi thực hành cho đúng thì nó sẽ giải quyết được việc mà quý vị đang mong muốn.

Câu 6:

Thưa thầy, làm sao để phân biệt: Thọ, Tưởng, Hành, Thức

Trả lời:

Quý vị phải học thuộc lòng hai lộ trình tâm Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo. Trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo và Bát Chánh Đạo thì quý vị phân biệt được, không những là Thọ, Tưởng, Hành, Thức mà phân biệt rõ ràng Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

Bắt đầu từ hai lộ trình tâm này, quý vị phải học thuộc lòng, rồi tư duy để thấy rõ liên quan duyên khởi giữa các chi phần đó, rồi soi chiếu trong thực tế hàng ngày lộ trình tâm Bát Tà Đạo. Khi quý vị tu tập, quý vị thành thạo Bát Chánh Đạo, quý vị lại soi chiếu về lộ trình tâm Bát Chánh Đạo để quý vị phân biệt rõ ràng Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo, cũng như Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức trên lộ trình tâm Bát Chánh Đạo.

Đối với Bát Tà Đạo thì quý vị phải thuộc lòng, đầu tiên: Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ- Tưởng, Thọ là cảm giác, Tưởng là cái thấy. Tiếp đến, Tà Niệm, rồi Tà Tư Duy, rồi Tà Tri Kiến, rồi Tham Sân Si, rồi Tà Định, rồi Dục, rồi Phi Như Lý Tác Ý, rồi Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng, rồi Khổ Vui.

Quý vị phải quan sát, phải học để thấy được Duyên khởi của tiến trình này, Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ- Tưởng, Thọ- Tưởng làm nhân làm Duyên, Duyên với Thọ- Tưởng thì phát sinh Tà Niệm, duyên với Tà Niệm thì phát sinh Tà Tư Duy, duyên với Tà Tư Duy thì phát sinh Tà Tri Kiến, duyên với Tà Tri Kiến thì phát sinh tham- sân- si, duyên với tham-

sân- si thì phát sinh Tà Định, duyên với Tà Định thì phát sinh Dục, duyên Dục thì phát sinh Phi Như Lý Tác Ý, duyên Phi Như Lý Tác Ý thì phát sinh Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng, duyên Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng thì phát sinh Khổ Vui.

Quý vị học thuộc lòng Duyên Khởi, khi học thuộc lòng rồi thì quý vị phân biệt Căn Trần tiếp xúc với nhau. Ở đây, sáu căn là vật chất và năm trần là vật chất, còn Pháp trần là thông tin. Chúng ta phân biệt trong lộ trình này: Sắc uẩn (nhóm Sắc) là sáu căn (Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý) và năm trần (sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần) đại diện cho thế giới vật chất, còn pháp trần là thông tin lưu trong bộ nhớ. Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ- Tưởng, Thọ ở đây là nhóm Thọ, bao gồm 6 Thọ: cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm và cảm giác pháp trần. Nhóm Tưởng là sáu cái tâm thấy: Nhãn Thức, Nhĩ Thức, Tỷ Thức, Thiệt Thức, Thân Thức, Tưởng Thức. Tà Niệm là một tâm hành, Tà Tư Duy là một tâm hành, Tham- Sân- Si là các tâm hành rồi là Tà Định là chú tâm Tà, là các tâm hành, Dục là tham muốn, là tâm hành, rồi phi Như Lý Tác Ý là tâm hành, rồi là Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng cũng thuộc tâm hành, Khổ Vui cũng là tâm hành. Vậy tâm hành có rất nhiều. Còn lại là Tà Tri Kiến, đó chính là Thức.

Như vậy, trên Bát Tà Đạo thì quý vị phân biệt được năm nhóm: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức đó, đối với các chỗ khác phân biệt là hiểu được năm uẩn là năm

nhóm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Quý vị quan sát thấy rõ: nếu quý vị xác chứng được lộ trình tâm Bát Tà Đạo trong đời sống hàng ngày, quý vị quan sát lộ trình tâm của mình hay lộ trình tâm của người khác, thấy được Bát Tà Đạo thì quý vị sẽ phân biệt được năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

Câu 7*:*

Kính thưa thiền sư Nguyên Tuệ, trước nay con có tu tập pháp môn Tịnh Độ. Con nghe giảng pháp thì hiểu được chết không phải hết mà sẽ phải theo nghiệp lực đưa đến lục đạo luân hồi. Nhưng những chúng sinh vô hình hiện tại đang rất đau khổ, họ muốn thoát khổ nhưng không thể tự tu tập được vì mất đi thân người. Nếu chúng ta đọc, học kinh, làm những việc thiện tạo công đức để hồi hướng cho họ thoát khổ. Như vậy, mình có bị nội tâm tham không?

Khi Con Tu theo pháp môn Thiền Tông vẫn đọc kinh của Pháp môn tịnh độ, hồi hướng công đức cho gia tiên có được không ạ?

Con mong thầy giảng dạy cho con ạ. Con xin tri ân công đức của Thiền sư ạ!

Trả lời:

Quý vị chưa có đủ kiến thức, chưa có đủ kinh nghiệm để nghe được câu trả lời này. Thực chất cả khóa học có nội dung pháp học, pháp hành và pháp

thành chính là câu trả lời cho thắc mắc của quý vị. Bây giờ, quý vị mới chỉ học ngày thứ hai thôi, quý vị đang bắt đầu học, khám phá những sự thật của cuộc sống, của thực tại.

Đến ngày thứ bảy, quý vị mới có đầy đủ kiến thức, mới khám phá luân hồi tái sinh, mới hiểu được thế giới sau khi chết là như thế nào, cái gì đi tái sinh và quý vị mới thấy được luân hồi là như thế nào.

Bây giờ, quý vị cứ tạm thời găm câu hỏi đó lại và mỗi một ngày, mỗi một buổi nghe giảng rồi thực hành thì quý vị dần dần giải đáp được các thắc mắc, không những thắc mắc của quý vị ở đây, mà những thắc mắc trước, quý vị cũng sẽ tự mình giải đáp được.

Rất nhiều người đã chia sẻ đã kinh nghiệm: hôm nay nghe giảng có một số vấn đề thắc mắc định hỏi, nhưng chính bài giảng ngày mai lại nói về vấn đề đó, sẽ giúp giải đáp được thắc mắc đó. Quý vị có thắc mắc, có hỏi cũng tốt, mà không hỏi cũng được. Bởi vì thiết kế của những bài giảng này là giải đáp các thắc mắc đó nhưng mà nó phải theo tuần tự. Điều nào tôi đã giảng rồi, đã thực hành rồi trong những ngày đó mà quý vị thắc mắc thì tôi sẽ giải đáp ngay, còn có những những vấn đề mà quý vị thắc mắc nhưng mà vấn đề đó ngày sau mới giảng, ngày sau mới giải đáp thì chúng ta phải chờ đợi.

Câu 8 :

Thưa sư cho con hỏi:

1, Giữ giới và không giữ giới có ảnh đến ảnh hưởng đến việc hành thiền không?

Trả lời:

Điều này liên quan đến những hiểu biết hiện tại rất nhiều, bởi vì tất cả đều lý giải quá trình tu là Giới Định Tuệ, phải giữ giới đầy đủ, thành tựu Giới, do Giới mà sinh ra Định, rồi từ Định mà sinh ra Tuệ. Đây là những điều hiểu lầm một cách rất sâu nặng, nên mọi người tu tập không đạt được kết quả.

Đến đây, quý vị sẽ nghe những điều chưa từng được nghe, ví dụ: câu hỏi giữ giới hay không giữ giới có ảnh hưởng đến việc thiền không. Nó xuất phát từ quan điểm phải thành tựu Giới, phải đắc Giới thì mới đắc Định, mới đắc Thiền, không đắc Giới thì không thể đắc Thiền.

Nhưng mà sự thực thì ngược lại. Phải đắc Định, phải đắc Tuệ thì mới đắc Giới được, không có chiều ngược lại là: đắc Giới thì mới đắc Định, mới đắc Tuệ. Điều này, quý vị thấy hiểu lầm ngay từ đầu là hiểu lầm giữa Giới và Luật. Trong Phật giáo có Giới và Luật là hai thứ hoàn toàn khác nhau, chứ không phải như người ta hiểu lầm Luật thành Giới.

Quý vị phải hiểu: Bát Chánh Đạo mới có Giới. Trong 8 chi phần của Bát Chánh Đạo thì bao gồm Chánh Niệm làm duyên phát sinh Chánh Tinh Tấn, Chánh Tinh Tấn rồi phát sinh Chánh Định, rồi Chánh Tư Duy, Chánh Chánh Tri Kiến, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Trong Bát Chánh Đạo đó có 8

chi phần nhưng mà chia làm ba nhóm: Định- Tuệ- Giới, nhóm Định bao gồm Chánh Niệm, Chánh Tinh Tấn, Chánh Định, nhóm Tuệ là Chánh Tư Duy, Chánh Tri Kiến và nhóm Giới là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng mà Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng là lời nói, hành động, ăn uống nuôi mạng, không có Tham Sân Si.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng là do Chánh Tri Kiến, là do trí tuệ mà phát sinh ra. Nếu không có Định, không có Tuệ thì không thể có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng được, không có Giới được. Giới là sản phẩm của Định, của Tuệ Quý vị cũng phải nhìn thấy thực tế như thế này: thấy đối tượng, rồi tiếp theo là biết đối tượng: đó là cái gì, tính chất ra sao. Lúc đó mới phát sinh thái độ với đối tượng và do thái độ mới phát sinh lời nói, hành động để cứ xử với đối tượng. Cái thấy, cái biết là gốc, còn lời nói, hành động là ngọn. Tức là gốc sinh ra ngọn, chứ không bao giờ có ngọn mà lại sinh ra gốc được. Cái thấy, cái biết là gốc, phải thấy đối tượng, rồi biết đối tượng đó là cái gì tính chất ra sao, lúc đó mới có thái độ, hoặc là thích, hoặc là chán, hoặc là ghét đối tượng đó. Do thái độ mới phát sinh lời nói, hành động cư xử về đối tượng đó, chứ không bao giờ đi ngược lại lời nói, hành động với một đối tượng rồi phát sinh ra cái thấy, cái biết đối tượng đó. Quý vị mới tu tập Bát Chánh Đạo là thay đổi cái thấy, cái biết. Thay đổi cái thấy bằng tu tập Định, bằng cách thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn

thân, để đạt được Định: Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền, để thay đổi cái thấy (tách cái thấy ra khỏi cái biết), rồi quý vị thực hành Chánh Tri Kiến để thay đổi cái biết từ vô Minh sang Minh. Khi cái thấy, cái biết là nền tảng thay đổi, thì lời nói, hành động sẽ thay đổi. Cái thấy, cái biết mà phát sinh Tham- Sân- Si thì lời nói hành động sẽ do Tham- Sân- Si mà khởi lên. Còn cái thấy, cái biết không có Tham- Sân- Si là do Định, do Tuệ thì lúc đó mới phát sinh ra lời nói, hành động không có Tham- Sân- Si, đó mới gọi là Giới. Giới chỉ có trên Bát Chánh Đạo, Giới do Định, Tuệ mà sinh ra, chứ không phải là Giới sinh ra Định, Tuệ.

Trong Phật giáo thì ngoài Giới là Bát Chánh Đạo còn có Luật. Luật là những quy định của một tổ chức, gọi là những quy định, những điều luật của một tổ chức. Thí dụ: quý vị Thọ Tam quy Ngũ Giới, đó gọi là Luật, chứ không phải là Giới . Quý vị nói: con xin vâng giữ điều học là không cố ý sát sinh, là vẫn giữ điều học, chứ không phải là Giới. Bởi vì nếu anh vi phạm 5 điều đó thì anh không được làm người phật tử. Để đảm bảo tính chất anh là một người phật tử thì anh phải thực hành 5 luật đó, 5 điều quy định đó. Luật là do anh thích, anh mới giữ 5 luật đó, để anh làm người phật tử. Còn anh sợ là không được làm người phật tử, sợ bị đuổi ra khỏi đoàn thể phật tử, nên phải cố gắng giữ 5 giới đó. Giữ 5 điều luật là do thích, do sợ tức là do tham, do sân, chứ đâu phải Giới, là không có tham, sân.

Thí dụ: Luật của Tỳ Kheo là 227 điều luật, đó là những quy định để anh có thể được công nhận là một một tu sĩ. Nếu anh vi phạm các điều luật đó thì anh phải bị phạt và vi phạm nặng sẽ bị đuổi ra khỏi tăng đoàn. Cái đó để đảm bảo tư cách là một tu sĩ thôi và cũng do thích, do sợ mà anh phải tuân thủ. Do thích ở trong tăng đoàn thì anh phải giữ các điều luật đó và do sợ bị đuổi ra khỏi tăng đoàn, anh mới giữ các điều đó. Các điều luật do thích, do ghét mà chỉ ra, cũng do thích, do ghét mà tuân thủ. Đó là quy định của một tổ chức để đảm bảo được ở trong tổ chức đó, đó không phải là Giới, đó là Luật và Luật thì ràng buộc, bắt buộc anh phải tuân thủ. Nếu anh không tuân thủ là anh bị trừng phạt, bị chế tài. Còn Giới là giải thoát, Giới là không có Tham- Sân- Si, không có ràng buộc, Giới là do Định, do Tuệ và phát sinh, cho nên là giải thoát, chứ không phải là ràng buộc.

Vì vậy, quý vị có thực hành đúng, là thực hành rèn luyện trí nhớ, chỉ cần trí nhớ liên tục khởi lên thì quý vị vào Định, lộ trình tâm đó là Bát Chánh Đạo thì sẽ có Giới đầy đủ. Quý vị thực hành Tứ Niệm Xứ là rèn luyện bốn loại Chánh Niệm, là nhớ đến tích cực chú tâm quán sát Thân nơi Thân, tích cực chú tâm quán sát Thọ nơi Thọ, tích cực chú tâm quán sát Tâm nơi Tâm, tích cực chú tâm quán sát Pháp nơi Pháp. Nếu trí nhớ đó được liên tục không gián đoạn thì quý vị sẽ có Định, có Tuệ. Lộ trình tâm có Định, có Tuệ thì chắc chắn sẽ phát sinh lời nói, hành động là Chánh

Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Giới sẽ đầy đủ. Nên không thể nào quý vị đặt câu hỏi: có cần giữ giới hay không cần giữ giới, bởi vì Giới đâu có thể giữ được, Giới là do Định, do Tuệ mà phát sinh ra.

Nói là quý vị có giữ luật không, thì câu hỏi đó mới hợp lý. Luật là quy định. Bây giờ quy định quý vị phải tịnh khẩu, đó là quy định, là điều luật. Nếu quý vị không Tịnh Khẩu thì mời quý vị ra khỏi khóa tu, là luật. Còn Giới là khi quý vị thực hành, ví dụ khi đi thiền hành mà quý vị ở trong Chánh Định, quý vị cảm thấy tích cực -vui -thoải mái, quý vị không còn có ý muốn nói chuyện với người khác nữa. Bởi vì nói chuyện là Bát Tà Đạo, là đi tìm niềm vui trong nói chuyện. Còn khi quý vị ở trong Chánh Niệm, ở trong Bát Chánh Đạo, quý vị đi thiền hành hay ngồi thiền mà quý vị vào Định được, thì quý vị im lặng thôi, không cần ai quy định Tịnh Khẩu. Lúc đó quý vị cũng im lặng, nhưng im lặng đó do Chánh Định khởi lên, còn khi quý vị đang ở lộ trình tâm Bát Tà Đạo thì quý vị muốn nói chuyện, vì khi đó quý vị đi tìm niềm vui trong nói chuyện. Khi đó quý vị không nói chuyện, bởi vì quý vị sợ đuổi ra khỏi khóa tu.

2, Con làm công việc tư vấn về dinh dưỡng, con cần tư vấn khách hàng mỗi ngày cần ăn một lượng đạm nhất định, phù hợp với cơ thể. Với người ăn chay thì con không ngái nái nhưng với người thích ăn thịt mà con nói họ cần ăn vài lạng thịt cả một ngày. Như vậy con có phạm phải Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng không?

Trả lời:

Điều này cũng là một điều mà quý vị phải nghe giảng, rồi phải học, rồi phải thực hành. Quý vị thấy rằng nguyên nhân của khổ là Tham- Sân- Si, mọi việc thực hành của quý vị là để đoạn trừ Tham- Sân- Si, là thay đổi tâm, chứ không phải thay đổi cảnh. Trước kia, Tà Kiến của quý vị là thay đổi cảnh, chứ không thay đổi tâm, là hiểu biết nhầm lẫn, hiểu biết nguyên nhân của khổ là do cảnh, nên phải đổi cảnh mới hết khổ.

Thí dụ: bây giờ một nhà có đứa con nghiện ngập, chơi bời, cờ bạc, vv…thì tất cả nhân loại đều cho rằng nỗi khổ của cha mẹ là do đứa con hư gây ra và bố mẹ cũng đinh ninh, mặc định rằng nỗi khổ của mình là do con gây ra. Bây giờ mình muốn hết khổ thì phải làm sao, là thay đổi đứa con từ đứa con hư thành đứa con ngoan thì mình hết khổ, đó là suy nghĩ của nhân loại. Và ai cũng mặc định đó là chân lý, là sự thật, là đúng rồi, cho nên sống với hiểu biết đó. Còn đến đây, quý vị học được: khổ không phải từ đứa con mang đến, nguyên nhân khổ không phải là do đứa con làm cho bố mẹ khổ, mà chính thái độ tức tối, giận dữ, chán ghét làm cho bố mẹ khổ. Đến đây, quý vị học và bây giờ, quý vị chỉ cần thay đổi tâm, dù đứa con như thế nào thì quý vị bình thản, không thích, không chán, không ghét, lúc đó quý vị sẽ không khổ.

Chúng ta đến để học khổ và nguyên nhân của khổ thuộc về nội tâm mỗi người và muốn hết khổ phải thay đổi tâm, chứ không phải thay đổi cảnh. Phật giáo thì có trường phái chủ trương phải ăn chay, ăn mặn là Tà Kiến ăn chay mới là tu đúng theo Phật và họ chủ trương chỉ ăn chay thôi, không được ăn mặn. Trước khi chưa tu theo Phật thì thích mặn, ghét chay, nhưng khi tu theo Phật một thời gian thì bắt đầu ăn chay và khi ăn chay đó thì bắt đầu khởi lên: ghét mặn, thích chay. Ai nói đến ăn chay là tán thưởng, hồ hởi, ai nói đến ăn mặn, chủ trương ăn mặn là phê phán kịch liệt, tức tối, giận dữ. Quý vị mới thấy rằng: lúc đầu chưa tu thì thích mặn, ghét chay, đến khi tu rồi lại thích chay, ghét mặn. Quý vị thấy rằng chỉ đổi cảnh, không đổi tâm, chỉ đổi thức ăn từ mặn sang chay, từ chay sang mặn, còn tâm thích ghét thì vẫn y nguyên, không có thay đổi. Như vậy, nỗi khổ là do tâm thích /ghét, chứ nó đâu có chấm dứt được. Cho dù thích mặn, ghét chay hay thích chay, ghét mặn thì nỗi khổ nó vẫn y nguyên như nhau thôi, không thay đổi được gì hết. Quý vị phải thấy rằng: khi học điều này, quý vị thấy Đạo Phật thật -điều mà Đức Phật thật phát triển ra là thay đổi tâm, chứ không phải thay đổi cảnh và cụ thể chuyện ăn là ăn như thế nào, chứ không phải là ăn gì. Ăn như thế nào tức là thay đổi tâm, chứ không phải là thay đổi thức ăn.

Đạo Phật không chủ trương là ăn chay hay ăn mặn, mà chủ trương ăn như thế nào, ăn để chấm dứt

tham- sân- si thôi. Thí dụ: người ăn chay thì họ cứ ăn chay, người ăn mặn thì cứ ăn mặn. Quý vị cần khuyến cáo, cần phải làm cho họ hiểu và cần phải hướng dẫn họ thực hành cách ăn như thế nào để chấm dứt tham- sân- si. Quý vị đang thực hành ăn với cái thấy. Đầu tiên, quý vị ăn với cái thấy, quý vị sẽ kinh nghiệm rằng ăn với cái thấy thì không còn thích, không còn chán, không còn ghét mà ăn với tâm trạng vui vẻ, thoải mái. Quý vị cần phải học văn, rồi tư duy, rồi thực hành, tức là Văn- Tư -Tu, thì dần dần thay đổi được nhận thức, thay đổi được tâm, thay đổi được cuộc đời mình, giảm thiểu khổ rồi đưa đến chấm dứt khổ.

Lời sách tấn thực hành từ Thiền Sư:

Trong buổi này, tôi đã căn dặn quý vị từ đầu: ngậm chặt răng lưỡi, duy trì thấy cảm giác răng lưỡi liên tục thường xuyên, đồng thời chú tâm nghe giảng. Quý vị thực hành được bao nhiêu phần trăm trong khoảng thời gian này?

Quý vị còn 5 buổi nữa, quý vị tiếp tục nghe, nhưng sự thực hành trong nghe giảng này chính là thực hành trong cuộc sống. Quý vị khi tọa thiền, khi thiền hành thực hành có vẻ nghiêm trang, nhưng chính sự thực hành trong tư thế tự do này nếu được liên tục thì khi mình áp dụng trong cuộc sống, mới thấy cuộc sống mình thay đổi, mình giảm thiểu được khổ ngay bây giờ và tại đây.